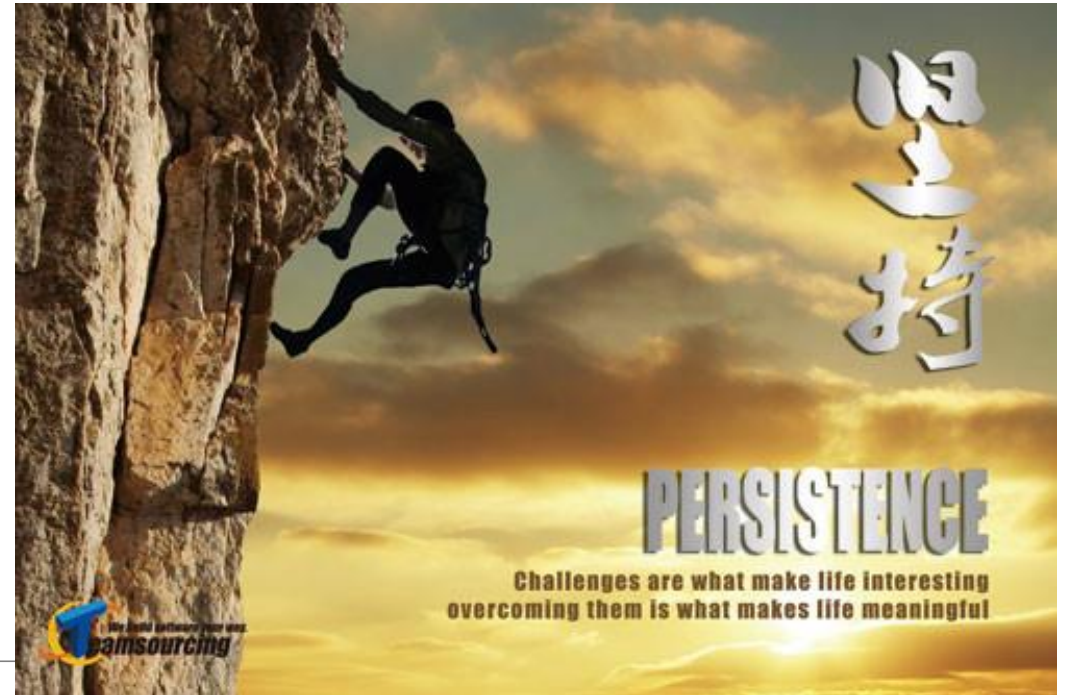


二十一世紀 青年軟實力研習營

—自我紀律+慈善體驗

講師:高明智

2017年7月23日



課程大綱-第四堂

- 關懷助人，善解包容(心靈捕手)
- 靜思禪定，紓壓療癒 (靜思禪畫)
- 解決問題，團隊合作(合作拼圖)
- 助人技巧，行前說明(講授與討論)
- 助人最樂，志工體驗(慈善任務體驗)
- 心得分享，法喜充滿(分享與回饋)



訓練目標



- 學習如何自我管理，能夠持續地為一個目標而奮鬥，堅持到底，自我要求的執行能力。
- 透過慈善體驗活動，學習關懷他人他人、專注傾聽、包容善解，培養悲天憫人的胸懷。
- 在人際戶東中，學習人際圓融。在靜思修練中，增加自我定力，學習自我紓壓的能力。

自我紀律，成功基石

▣自我管理，能夠持續地為一個目標而奮鬥，堅持到底，自我要求的執行能力。



Note















我的自我紀律養成計劃

□主題: _____

□時間: _____

□具體做法: _____

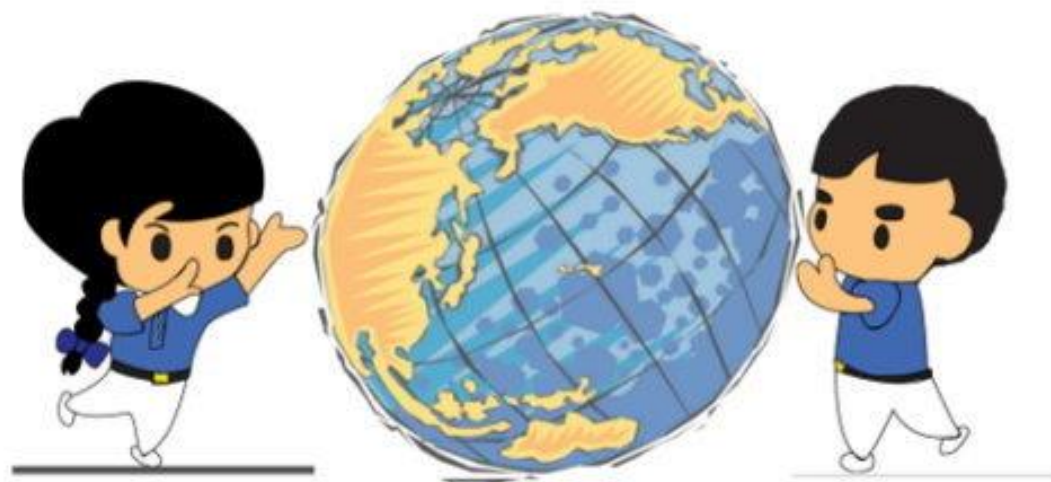
□ _____

□ _____

□自我獎勵: _____

□我的信念: _____

關懷助人，善解包容——心靈捕手



我有悲天憫人的胸懷嗎？
我在擔任投手與教練時，有令捕手心安嗎？















我們想到如何做可以讓投與接之間更圓滿？ 績效更好？















我最大的啟發(覺悟)是什麼？













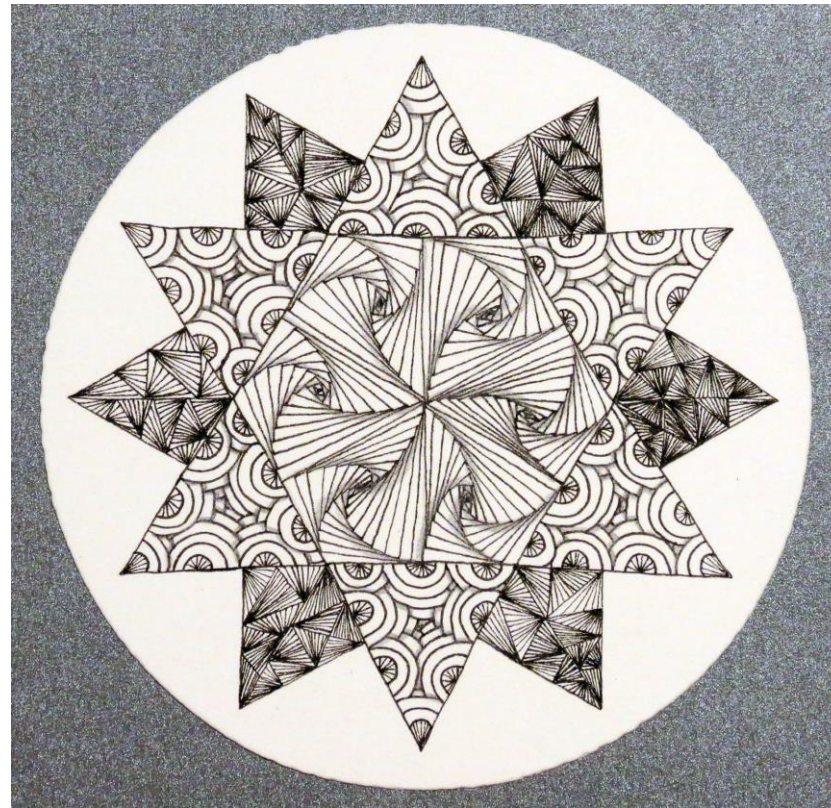


證嚴上人給慈青三個期許

1. 利用課餘時間做慈濟
2. 培養悲天憫人的胸懷
3. 與各式各樣的人相處



靜思禪畫，紓壓療癒



靜思禪畫，塗鴉原則

重複畫，纏繞畫

簡單，規律，自然

對稱，排列，放射，加強

幾何圖案，自然圖案

方形、圓形、三角形

直線、波浪，點點，圈圈

花朵，雲朵，雨滴，扇子

曼陀羅，一生無量

先四格，再九宮格，再圓形

不斷展開，但有邊線，畫紙

自己可畫，慢慢畫

可著色，可單色，可漸層

心要靜，氣要柔

可以自我對話，反映心境

靜思禪畫，紓壓療癒



解決問題，團隊合作—合作拼圖



Note

A large, empty rectangular box with a thin orange border, occupying the majority of the page below the 'Note' header. It is intended for the user to write their note.

助人技巧，行前說明



助人技巧



Helping skills



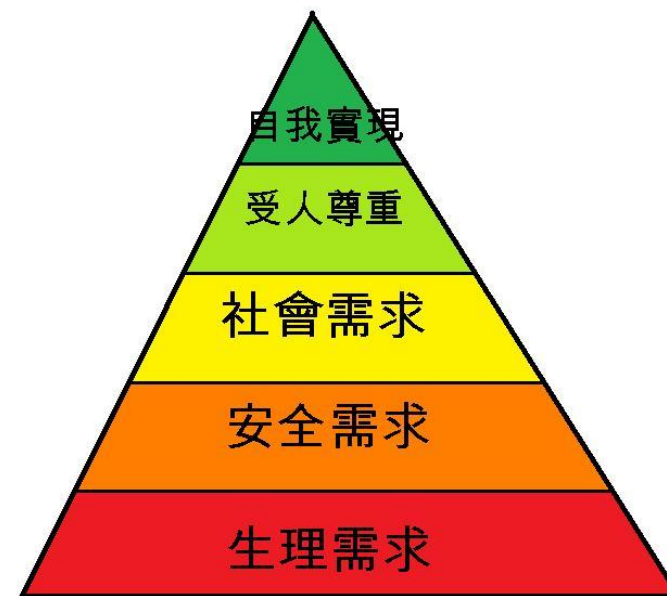
- 生命中如果不做一些努力、勇敢地去冒一些險和吃一些苦，
- 是無法成就一些事的！ ~ E. Fromm

一、何謂「助人」？

- 一個人幫助另一個人
 - 探索其情感、使之獲洞察，以利其生命中做出改變
- 幫助別人的人與被幫助的人 一起工作
 - 溝通方式：口語、非口語
- 助人是一種關係
- 助人是一種過程

二、助人者

- 助人關係的主要主角之一
- 有重大影響力
 - 個人特質、價值、信念
- 需求～為何助人？
 - 生涯大事
 - 心理需求
 - 互動/互惠
 - 對某種欠缺或欲求的渴望 (Maslow, 1968)



三、有效助人者的特質

- 對人關懷、有興趣
- 身心成熟
- 具有自我覺察的能力
- 彈性的態度
- 敏銳的觀察力
- 真誠的態度
- 溝通能力
- 豐富的知識



四、助人技巧及練習

助人工作是～

科學也是藝術



1. 專注（ attending ）與傾聽（ listening ）

◎專注的態度

□生理上的專注

- 眼神接觸：這是很重要的非口語訊息，表善意與親密
- 表情：微笑以對當事人，表示友善與鼓勵
- 距離：舒適之距離，適當聲調與眼神接觸
- 鼓勵的行為：如點頭或簡單口語的嗯哼、嗯、是

□心理上的專注

- 不會胡思亂想
- 積極、用心的傾聽
- 注意到當事人的各種反應，包括口語及非口語反應
- 簡短反應所聽到及觀察到的內容

2. 結構化 (structuring)

□ 場面構成技術，說明助人歷程，說明角色、責任、關係，建立晤談契約。

□ 說明助人者的角色與限制

- 角色的限制
- 責任的限制
- 關係的限制

□ 使當事人瞭解自己的角色與責任

- 時間的責任
- 過程的責任
- 行為的責任

3. 簡述語意 (paraphrase)

- 助人者有時可以用自己的話，簡要的復述當事人談話之主要內容；**將當事人的意思簡單重複回應當事人**
- 目的
 - 使當事人瞭解助人者正在認真的瞭解他/她所說的
 - 助人者將瞭解到的表達予當事人知道
- 句型：
 - 你是說...
 - 所以你...
- 功能
 - 核對當事人的意思
 - 表達對當事人的瞭解
 - 支持與鼓勵當事人
- 注意事項
 - 不要主觀涉入
 - 避免冗長
 - 避免原句照說一遍，像放錄音帶一般

4. 情感反映 (reflection of feeling)

- 簡潔正確話語，表達出當事人之情緒或感覺；**反映當事人的情緒**
- 目的
 - 重點在感受
 - 增進關係及信任
- 句型
 - 你覺得.....
 - 對你來說，你會有種.....感覺
- 功能
 - 提供支持
 - 接納當事人的情緒
 - 建立關係
 - 紓解情緒
- 注意事項
 - 應正確同理其情緒
 - 非公式化套句型，應表達出諮商員的瞭解與體會

5. 初層次同理心（ primary level of empathy ）

□同理心（ empathy ）：共鳴，人同此心、心同此理，助人者可以正確瞭解當事人的主觀世界，並把這種了解的內涵傳達給當事人。

- 同理的態度
- 積極的傾聽及敏銳的覺察
- 設身處地的感同身受
- 適時表達諮商員的體會和瞭解

□功能

- 建立關係
- 反映情感
- 支持與鼓勵當事人
- 建立晤談的良好信任關係
- 傳達當事人感覺的瞭解與接納
- 澄清問題
- 有助於蒐集資料

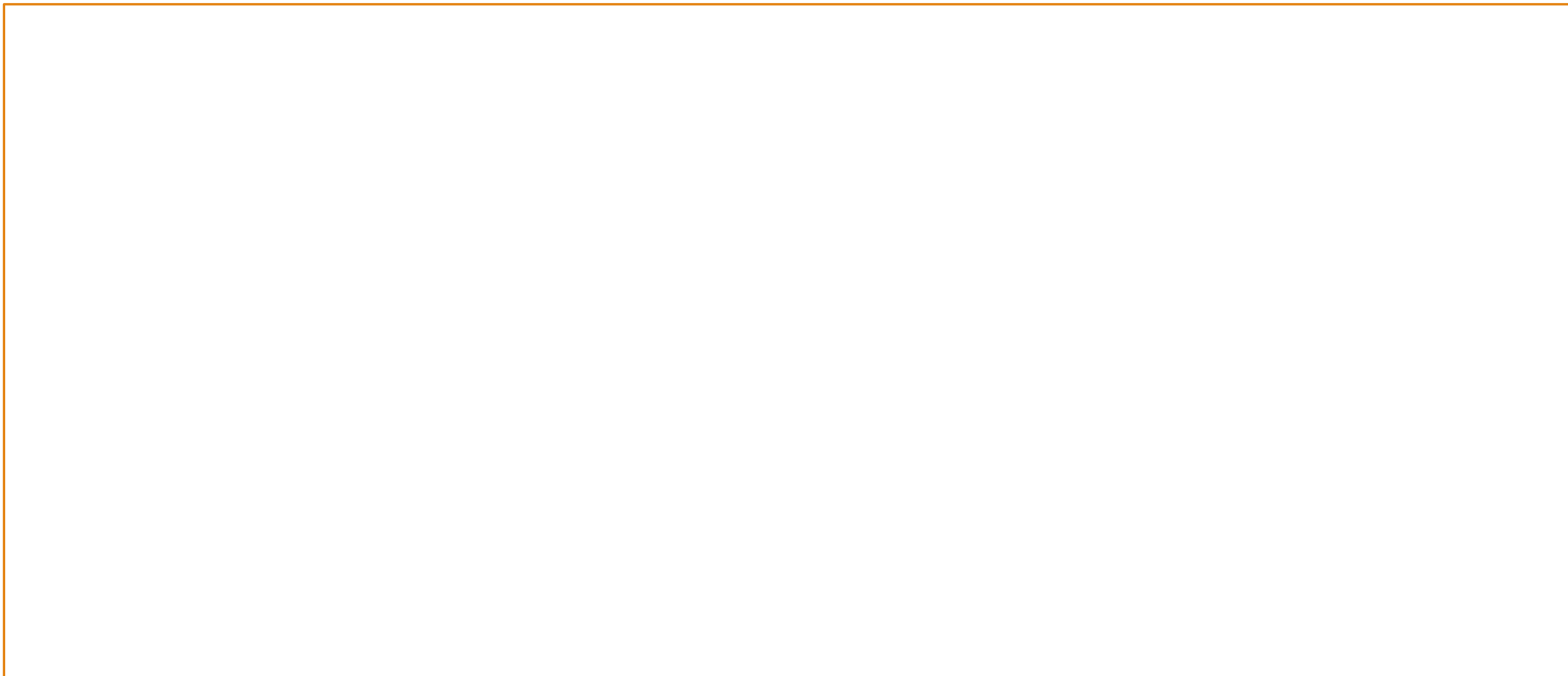
同儕學習輔導倫理

- 尊重當事人，優先考慮當事人的感覺與需求。
- 同儕輔導者提供協助與支持，而非代替當事人解決一切問題或作任何決定。
- 尊重對方的隱私並予以保密。
- 應用所學協助當事人，但應知本身能力的限制。
- 與輔導老師密切聯繫，熟悉其他資源及轉介人員或單位。
- 不與當事人有較親密的私人往來。

Note

A large, empty rectangular box with a thin orange border, occupying the majority of the page below the 'Note' header. It is intended for the user to write their note.

助人最樂，志工體驗(慈善任務體驗)



我的學習與改善計劃















明月清風應無價
智者慧根覺有情

Neptune

感恩

奈普敦論壇

<http://www.neptuner.666forum.tw/>

電子信箱 jack01823@gmail.com

